plantes & santé
65 RUE CLAUDE BERNARD BP 189
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

FEV 14
Mensuel
OJD : 36554

Surface approx. (cm²) : 1027
N° de page : 32-33

plantes et **émotions**

Calmer les peurs de nos enfants

Peur du noir, des monstres ou des chiens, crainte de décevoir ou de rester seul… éprouver la peur fait partie de l'apprentissage de la vie. Mais cette émotion a besoin d'un soutien rassurant pour éviter à l'enfant de développer des angoisses, y compris à l'âge adulte. Donnons-lui très tôt les clés de la confiance en soi !

Parole de sagesse

« C'est de ta peur que j'ai peur. »
William Shakespeare

Jusqu'à l'âge de 12 ans environ, certaines frayeurs typiquement enfantines laissent parfois les parents démunis. *« N'éteins pas la lumière »*, *« Je ne veux pas aller à l'école »*, *« J'ai peur que tu cries sur moi »*… L'adulte tente de trouver les mots qui apaisent. Hélas, le raisonnement suffit rarement ! Un câlin et des bisous calment l'enfant sur le moment. Mais la peur est une émotion utile (elle l'alerte de la survenue d'un danger qu'il n'est pas prêt à affronter), et elle doit être digérée et dépassée pour ne pas se transformer en angoisse persistante. C'est pour accompagner cette étape que les fleurs de Bach sont aussi une voie à explorer pour les enfants.

Ces remèdes sans effets secondaires et compatibles avec n'importe quel médicament peuvent l'aider à affronter une phase essentielle de son développement : la peur de l'abandon. Tout enfant la manifeste. Parmi les scénarios classiques, il y a la peur de la nuit. Pendant les « temps morts » où ses parents ne sont plus auprès de lui, il craint leur disparition… et la sienne.

L'angoisse de séparation

C'est pourquoi il redoute aussi de rester seul ou de se perdre. L'élixir de chicorée l'aidera à moins s'agripper aux jupes de sa mère, laquelle pourra également en prendre pour se libérer de son cher « petit pot de colle ». C'est l'apprentissage de l'autonomie qui se joue ! Et cette fleur de l'attachement est évidemment bienvenue lors de la rentrée des classes ou du départ en colonie de vacances ! Elle atténue l'insécurité intérieure de l'enfant. La possessivité laisse alors place à des relations sans chantage affectif avec son entourage. Penser aussi à l'élixir de chèvrefeuille pour faciliter son entrée à l'école. Il favorise l'ancrage dans le présent, ce qui peut l'aider à détacher son esprit de son cocon familial. Mais n'oublions pas que la peur de la solitude se traduit parfois par des attitudes sociables. Ainsi, la pipelette deviendra moins accaparante grâce à l'élixir de bruyère tandis que l'aigremoine permettra au petit clown de moins compenser cette angoisse profonde en cherchant des spectateurs…

Si la peur de l'abandon explique les terreurs nocturnes, les inquiétudes qui naissent dans l'obscurité n'en sont pas moins alimentées par l'imagination fertile du jeune enfant. Anti-cauchemars, l'élixir

mimule

À l'aventure !

La mimule aux fleurs jaunes (couleur du courage !) vit au bord de zones humides et a la capacité d'éjecter très loin ses graines dans l'eau. Elle peut même aller fleurir à quelques centimètres du sol, ce qui prouve qu'elle peut se confronter à des situations inédites. On la trouve aussi sur des rochers ou au bord de cascades. Ses tiges ont beau être malmenées par les flots tempétueux des rivières, elles se débrouillent pour que ses fleurs émergent. Autrement dit : elle sort toujours la tête de l'eau !

Eléments de recherche : GRANCHER ou EDITIONS JACQUES GRANCHER : maison d'édition, toutes citations

plantes & santé
65 RUE CLAUDE BERNARD BP 189
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

FEV 14
Mensuel
OJD : 36554

Surface approx. (cm²) : 1027
N° de page : 32-33

Une enfance à protéger

Perméables aux changements de société, les jeunes enfants et les adolescents développent aujourd'hui des peurs... d'adulte. Hormis le divorce de leurs parents, ils craignent la guerre, les terroristes, les bombes mais aussi le chômage, d'où la pression qu'ils se mettent sur leur réussite scolaire. Ils redoutent également les pédophiles, autre sujet évoqué dans les médias ou les repas de famille. Ce contexte de violence prend-il le pas sur les brimades et autres injures de cour de récré ? Non. Car, 10 % des élèves seraient victimes de harcèlement scolaire et beaucoup sont *apeurés à l'idée d'en parler à leur entourage*, par honte ou mésestime d'eux-mêmes. Le fait est que ce n'est pas en les surprotégeant que nous aidons nos enfants à s'armer de confiance en eux. Mieux vaut les observer, les écouter... mais après avoir apaisé nos propres angoisses !

de tremble lui permet d'apprivoiser ce changement d'ambiance entre jour et nuit. Il rassure ces êtres sensibles qui se sentent menacés par une présence invisible quasi surnaturelle. L'enfant hanté par la visite de voleurs, sorcières ou autre créatures fantomatiques dans sa chambre retrouve une détente corporelle et mentale.

Mauvais rêves

S'il est pris d'une vraie panique, se réveille en sueur ou a fait pipi au lit, c'est l'élixir d'hélianthème qui conviendra le mieux pour le sortir de son mauvais rêve. Cette fleur, en quelque sorte, l'investit d'une force héroïque qui l'aide à trouver le courage de prendre le dessus sur ses frousses, y compris celle de l'orage. Tout comme Rescue, fameux remède d'urgence composé de cinq fleurs, l'hélianthème peut aussi l'aider à retrouver ses esprits en cas de chute ou s'il assiste à un événement traumatisant. Mais contre les craintes de la vie courante, opter pour le mimule. Il invite le phobique (araignées, chiens, parkings…) à regarder avec plus de lucidité l'objet de son affolement. De la même façon, il tranquillise le timide qui se fige à l'idée de présenter un exposé en classe. Une bonne «potion magique» pour avoir de l'assurance ! Beaucoup d'enfants n'ont pas assez confiance en leurs capacités. Ils se comparent à leurs copains, frères ou sœurs. En prenant l'élixir de mélèze, celui qui se croit moins dégourdi que les autres pour faire du vélo ou un exercice scolaire peut dédramatiser la situation. Au lieu de partir battu d'avance, il se lance et ose prendre le risque d'échouer.

La crainte de l'échec

Également pétri de doute, l'enfant «gentiane» est plutôt du genre pessimiste. Il essaye : ça ne marche pas. Alors il s'affole et abandonne au moindre grain de sable. Cette fleur peut lui prouver que la persévérance finit par payer. Quant à l'enfant «plumbago», il s'éparpille en allant vérifier sans cesse auprès de sa maîtresse si ce qu'il fait est bien ou en jetant un œil sur la copie de son voisin. Avec cet élixir, il apprend à faire confiance à son intuition et à ses connaissances. Il conquiert son autonomie en se forgeant un jugement personnel. Au fond, tous ces enfants ont peur de décevoir et d'être jugés. Cette anxiété peut aussi être soulagée par l'élixir de centaurée qui fortifie le petit timoré inquiet de se faire gronder ou de ne pas être accepté dans un groupe. Elle lui indique comment dire non. Ce «non» qui donne du courage. Capitale, cette affirmation de soi lui dévoile les nouvelles ressources qu'il porte en lui. De quoi entrer vaillamment dans la cour des grands ! ●

Agnès Rogelet, avec **Françoise Quencez**, conseillère en élixirs floraux et auteur de *«Mieux vivre l'école avec les fleurs de Bach»* (éd. Grancher)

mode d'emploi

La bonne posologie

Les élixirs sont autorisés dès la naissance. Néanmoins, on ne les administre jamais purs à un enfant car ils contiennent de l'alcool.

- Pour le bébé allaité, l'idéal est que la maman les prenne elle-même : ils lui seront transmis par le lait maternel.
- Pour un enfant, on mélangera 2 gouttes de chaque fleur avec de l'eau de source ou bouillie dans un flacon de verre stérilisé. On lui proposera le mélange tout au long de la journée par petites gorgées. Si l'émotion est plus ancienne ou profonde, utiliser un flacon compte-gouttes ; mettre 2 gouttes par élixir de fleur et compléter avec l'eau ; déposer 4 gouttes du mélange dans la bouche de l'enfant ou dans une boisson, et ce quatre fois par jour.

Eléments de recherche : GRANCHER ou EDITIONS JACQUES GRANCHER : maison d'édition, toutes citations